

Mieux se comprendre et mieux communiquer en équipe

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26210300F — Mise à jour : 12 juin 2026

Organisme responsable : AVANT-PREMIERES

Contenu

Objectifs

Objectif général de la formation :

Expérimenter et acquérir des outils permettant de créer les conditions favorables à une communication de qualité.

Objectif(s) pédagogique(s) :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Développer l'écoute active pour écouter vraiment
- Utiliser les outils nécessaires à une communication de qualité
- Maîtriser les étapes de la communication bienveillante
- Exprimer une demande, accueillir la réponse

Programme

Principaux contenus pédagogique :

Jour 1 : Ecoute active

- Pour communiquer, d'abord écouter
- Les attitudes spontanées d'écoute
- Les préalables à l'écoute
- L'écoute active, c'est quoi ?
- L'écoute active, pour quoi ?
- Les outils de l'écoute active
- Les obstacles à l'écoute active

Jour 2 : Communication de qualité

- Communication non-verbale :
 - La communication non-verbale dans les interactions sociales
 - Décoder les messages non-verbaux et les utiliser dans la communication
- Communication de qualité :
 - les 4 étapes
 - parler de soi et non de l'autre = s'exprimer en « je »
 - observer n'est pas évaluer
 - ressentir n'est pas juger

Jour 3 : Communication de qualité

- - reconnaître ses sentiments et ceux de son interlocuteur
 - reconnaître ses besoins et ceux d'autrui
 - distinguer les besoins des désirs
 - demander n'est pas exiger
 - exprimer des demandes et accueillir la réponse de son interlocuteur

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Sans niveau spécifique	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
---	--

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2318189	Présentiel	Saint-Brieuc	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #26210300F